

**LƯỢNG MUỐI
TRONG MỘT SỐ MÓN ĂN THÔNG DỤNG**

Các món nước

Bún cá Muối: 6,2g



Miến gà Muối: 3,4g



Bún thang

Muối: 4,1g



Phở bò chín

Muối: 3,3g



Bún dọc mùng

Muối: 2,4g



Phở bò tái lăn

Muối: 3,6g



Bún ốc Muối: 3,3g



Phở gà Muối: 4,1g



Bún riêu cua

Muối: 5,4g



Miến ngan

Muối: 3,6g



Các món chế biến sẵn

Chả lợn

Muối: 0,5g/miếng



Chả quế

Muối: 0,7g/miếng



Dưa muối

Muối: 1,5g/100g



Cà muối

Muối: 1,5g/100g



Mỳ tôm

Muối: 4-5g/100g



Xúc xích

Muối: 0,9g/cái 50g



VIỆN DINH DƯỠNG QUỐC GIA

KHOA DINH DƯỠNG LÂM SÀNG VÀ TIẾT CHẾ



HƯỚNG DẪN CHẾ ĐỘ ĂN

GIẢM MUỐI



VIỆN DINH DƯỠNG QUỐC GIA

Số 48B, Tầng Bạt Hồ, Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

Email: ninvietnam@viendinhduong.vn

Website: www.viendinhduong.vn

KHOA DINH DƯỠNG LÂM SÀNG VÀ TIẾT CHẾ

Điện thoại: 024.666.525.898

ẢNH HƯỞNG CỦA MUỐI ĐỐI VỚI CƠ THỂ?

- Lượng muối vừa đủ rất cần thiết cho sức khỏe.
- Ăn nhiều muối có thể làm tăng huyết áp. Huyết áp tăng là yếu tố chính gây ra đột quỵ, suy tim và cơ đau tim, nguyên nhân gây tử vong và tàn phế.

NGUỒN MUỐI TỪ THỰC PHẨM

Muối từ gia vị tiêu thụ hàng ngày

Muối hạt muối tinh

Nước mắm 5g có 1g muối
Bột canh 5g có 3,8g muối
Hạt nêm 5g có 3,6g muối



Nước mắm 10ml Bột canh 3g Hạt nêm 3g

Muối có trong các thực phẩm chế biến sẵn: Giò, chả, pate



Muối tự nhiên trong một số thực phẩm: Tôm, sò



Sò: 1g/100g



Tôm: 0,4g/100g

ĂN BAO NHIÊU MUỐI LÀ ĐỦ?



Tổ chức Y tế Thế giới
khuyến cáo:
Nên ăn dưới 5g muối / ngày

- Hiện nay, người Việt Nam đang ăn khoảng 12 - 15g muối/ngày
- Chủ yếu lượng muối ăn vào từ gia vị dùng trong quá trình chế biến
- Bột canh và nước mắm là 2 nguồn cung cấp muối chính hàng ngày. (35%)



LÀM THẾ NÀO ĐỂ GIẢM LƯỢNG MUỐI?

Giảm lượng nước mắm và các loại nước mắm chấm, chấm nhẹ tay.



Giảm lượng muối, mắm, bột canh khi sơ chế, tẩm ướp và chế biến món ăn



Sử dụng các hương vị khác khi chế biến thực phẩm như hành, tỏi, gừng, hạt tiêu, chanh..., để làm tăng độ thơm ngon khi món ăn chế biến nhạt



Nên giảm lượng nước mắm / bột canh khi chấm

